

Noticias Sobre la Buena Comida

Boletín de Edición Especial del Programa de Nutrición
del Condado de Los Angeles y El Centro de Marilyn Magaram

Región de Los Angeles • Vol. 6 Edición Especial

En esta edición...

- Bocadillos para una alimentación balanceada
- Cómo involucrar a los niños en la selección y preparación de bocadillos
- Cómo puede usted ser un ejemplo
- ¿Qué es un bocadillo saludable?
- Consejos sobre bocadillos para niños
- Lista sobre bocadillos

Los bocadillos saludables y nutritivos son parte de una alimentación balanceada para los niños

Los bocadillos ayudan a mantener la energía durante el día.

Comer bocadillos saludables ayuda a llenar el espacio entre comidas y proveen energía para la actividad y el juego.

Los bocadillos saludables ayudan a mantener un peso saludable.

Comer pequeñas comidas durante el día, hace que el cuerpo trabaje eficientemente dándole mejor salud y peso.

Los bocadillos ayudan a proveer los nutrientes perdidos.

Los niños necesitan una variedad de nutrientes para un desarrollo y crecimiento saludable.

Los bocadillos proveen los nutrientes extras que posiblemente los niños no consumieron durante las comidas regulares.

Si los niños no consumen suficientes frutas y vegetales con las comidas, la mejor manera para incluirlas es en los bocadillos.



Colaboradores: Arineh Joakim, Samar Makarem, Anna Sfeir, Nicole Frattali, Elva Perez, Kathy Soltani, Elaine Yip, Davina Azizzadeh, Hazera Janice Chowdhury, Christine Lunde, Alla Rolbin, Maral Kaprielian.

Como involucrar a los niños en la selección de bocadillos

Es más probable que los niños coman frutas y bocadillos nutritivos si ellos ayudan a prepararlos.

Involucre a los niños en la planeación de alimentos saludables ofreciéndoles diferentes opciones.

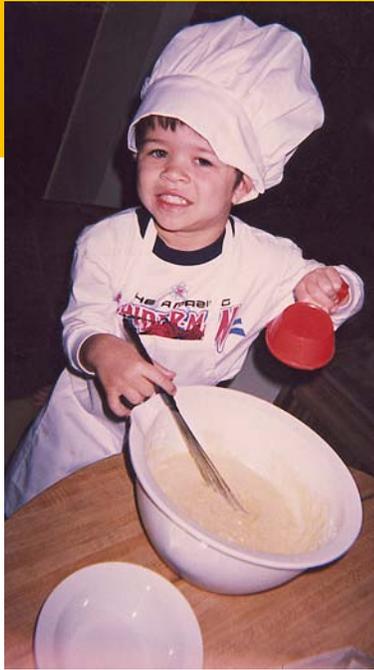
Haga una lista de las posibles elecciones y deje que su niño escoja los bocadillos.

Los niños se sienten mejor cuando toman parte en el proceso de tomar decisiones. Esto puede ayudar a prevenir los disgustos a la hora de los bocadillos.

La preparación de alimentos puede ser muy divertida.

El cortar la comida usando formas geométricas hace que las comidas sean más apetitosas. ¡Arriésguese!

Trate una variedad de comidas diferentes, combinando formas, colores y sabores.



Como puede usted ser un ejemplo

Los padres pueden enseñar a los niños que el comer saludable puede ser divertido y agradable.

Incluya como opción bocadillos de frutas y vegetales frescos. Las frutas y vegetales son alimentos esenciales porque son ricos en muchos nutrientes que ayudan al crecimiento y el desarrollo.

Mantenga bocadillos saludables en su casa como fruta fresca, vegetales, queso, yogur, nueces y cereales de granos enteros que son fáciles y accesibles.

Delicioso Yogur de Frutas y Granola

85¢
por porción

Ingredientes:

½ taza de yogur de fruta de su elección y bajo en calorías

¼ taza de cereal de granola crujiente y bajo en calorías

3 cucharadas de cerezas frescas o congeladas, (fresas, moras o frambuesa)

Instrucciones:

Distribuya en forma de capas estos tres ingredientes en su plato favorito y disfrute.

Rinde una porción:

Por porción: Calorías-230, Proteínas-7g, Grasas-3g, Grasas Saturadas-1g, Carbohidratos-45g, Fibra-4g.



¿Qué es un bocadillo saludable?

Muchos bocadillos son altos en grasa y azúcar. Las máquinas vendedoras por lo general, están llenas de esta clase de bocadillos. Para hacer sus bocadillos parte de una alimentación balanceada, trate de comer:

- Alimentos con menos calorías y más nutrientes.
- Alimentos que son ricos en granos enteros y fibra.
- Alimentos bajos en grasa, azúcar y sal.
- Bocadillos que combinan por lo menos dos de los grupos de alimentos, como crema de manzanas ó crema de cacahuete.
- Variedad de frutas y vegetales.



Consejos sobre bocadillos para niños

- Deje un espacio de 1½ - 2 horas entre comidas para no arruinar el apetito.
- Coloque los bocadillos de su niño en bolsitas plásticas listas para llevar.
- Tenga un lugar asignado en el refrigerador o en la alacena para bocadillos saludables para que sus niños sepan donde encontrarlos.
- Combine proteínas con carbohidratos, como queso bajo en grasa y tortilla de trigo integral. Esto hará que el bocadillo llene más a los niños y ellos puedan aguantar hasta la próxima comida.



Pizza Sombrero

Ingredientes:

- 1 pan pita de trigo entero (7" diámetro)
- 3 cucharadas de salsa para pizza
- ¼ de chile campana rojo ó verde (picado)
- ¼ cebolla pequeña (picada)
- ¼ de cucharadita de sazónador de hierbas italianas
- ½ onza de queso mozzarella bajo en grasa rallado (2 cucharadas)
- ½ cucharadita de queso parmesano rallado



Instrucciones:

- 1) Caliente el horno a 400 grados.
- 2) Corte un círculo en la parte superior dejando una pulgada entre el bordo del pan.

3) Hornee el pan pita en una charola regular o en una charola para galletas y póngala en la parrilla de en medio por 5 minutos.

4) Saque el pan pita del horno y deje enfriar un poco.

5) Distribuya la salsa para pizza cubriendo la parte de arriba y la orilla del pan pita. Agréguele chile campana, cebolla, sazónador italiano y queso mozzarella.

6) Tápele con el círculo del pan pita, para crear una pizza estilo "sombrero."

7) Hornee de 8 - 9 minutos.

8) Rocíe con queso parmesano y déjelo reposar por unos minutos. Corte por la mitad y sirva caliente.

Rinde 2 porciones

Por porción: Calorías-240, Proteína-11g, Grasa-4g, Grasa Saturada-2g, Carbohidratos-42g, Fibra-6g

Lista de bocadillos

Trate de combinar **dos** de los siguientes:

- ✓ **Proteína** Carne sin grasa, queso, yogur ó leche, todas son buenas elecciones de proteína.
- ✓ **Carbohidratos Complejos** Pan de trigo entero y avena son buenos ejemplos de carbohidratos para escoger.
- ✓ **Frutas y Vegetales** Como rodajas de manzana o pedacitos de zanahorias y aderezo bajo en grasa, son una buena merienda saludable.
- ✓ **Productos Lácteos** Yogur, leche ó queso bajo en grasa, son una fuente rica en calcio, proteínas y otros nutrientes.

Sugerencia: Los bocadillos saludables generalmente son de 200 o menos calorías.

Plátano con Leche

Ingredientes:

- 2 plátanos medianos
- 2 tazas de leche descremada
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 pizca de nuez moscada

Instrucciones:

Agregue los primeros tres ingredientes en la licuadora y mezcle. Sirva solo ó con hielo, rocíe con una pizca de nuez moscada para agregar color

Rinde 3 porciones

Por porción: Calorías-143,
Proteína-6g,
Grasa-2g, Grasa Saturada-1g,
Carbohidrato-26g, Fibra-2g



Mezcla Feliz

Ingredientes:

- 3 cucharadas de pasas sin semillas
- 2 cucharadas de cacahuates sin sal
- ½ taza de botanitas de trigo integral

Instrucciones:

Mezcle los tres ingredientes en un recipiente y disfrute de un bocadillo saludable.

Rinde 3 porciones

Por porción: Calorías-143,
Proteína-6g,
Grasa-2g, Grasa Saturada-1g,
Carbohidrato-26g, Fibra-2g

Recursos

American Dietetic Association

Información nutricional para toda la familia.
www.eatright.org

5 A Day/5 al Dia

Ideas sobre como servir frutas y vegetales a los niños.
www.5aday.com

Meals Matter/Los Alimentos Importan

Ideas saludables sobre comidas y meriendas para los niños.
www.mealsmatter.org

MyPyramid/Mi Piramide

Recursos nutricionales para niños y padres.
www.mypyramid.gov



Sale al aire todos los días a las 6 a.m. y 1:00 p.m. Para más información sobre referencias de nutrición, visite la página de internet www.loshinosensucasa.org Mayormente patrocinado por BP, First 5 California & First 5 LA



California State University
Northridge



Northeast Valley Health Corporation, en colaboración con Kaiser Permanente está ahora ofreciendo un programa general y amplio de pediatría para el control de peso; "LP KIDS". El Programa KP KIDS está dirigido exclusivamente a niños entre las edades de 5-12 y sus familias. Para más información, por favor llame al (818) 270-9508.